

# VIVERE SANI e belli

## TUMORE AL SENO

LO DICONO GLI ESPERTI:  
LO SPORT (ANCHE POCO)  
AIUTA A PREVENIRLO

## DEPRESSIONE

I nostri consigli  
per non cedere  
alla tristezza  
autunnale

## DI CORSA e bellissima

PRIMA E DOPO IL JOGGING,  
SCEGLIAMO I PRODOTTI GIUSTI

## Covid e diagnosi

IN ATTESA DEL TEST  
RAPIDO SULLA SALIVA,  
ECCO GLI ALTRI CHE  
FUNZIONANO

## HAI GLI INCUBI?

Lo psicologo ci spiega  
il significato di quelli  
più frequenti

## Fiori di Bach

PROVIAMOLI  
CONTRO GLI SBALZI  
DI TEMPERATURA...  
E DI UMORE

## 10 REGOLE PER RITROVARE LA SERENITÀ A TAVOLA CON LA MINDFUL EATING

# sei pigra? ecco la dieta per te

se non hai tempo per la palestra, non disperare:  
con il nostro programma perdi 2 kg in 7 giorni

Anno 29 - numero 43 - P.I. 16/10/2020 - settimanale



# domande & risposte alimentazione

a cura di Claudia Esposito



dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista a Milano.

**Sono una patita del fitness e del benessere generale. Quali sono i cibi che aiutano lo sviluppo della massa muscolare?**

Caterina, Padova

**È** importante inviare i segnali corretti ai centri di regolazione del sistema nervoso (ipotalamo) per permettere sia lo sviluppo della massa muscolare sia la riduzione del livello di infiammazione che si può generare a causa della variazione dei livelli di insulina. Per ottenere questo obiettivo, bisogna innanzitutto attivare correttamente il metabolismo partendo da una buona colazione, che deve contenere una fonte di carboidrati di qualità, proteine (carne, pesce, formaggio, uova, semi oleosi), frutta e una bevanda calda o fredda. Durante la giornata, poi, è bene mangiare a sazietà e in modo completo, premiandosi a fine pasto con qualità e gusto, per esempio con gallette integrali di riso con ricotta e miele o con un pugno di noci e mandorle. Nel pasto post allenamento, poi, va reintegrato il giusto quantitativo di proteine: accanto a una fonte di carboidrati di qualità si possono mangiare uova sode, strapazzate o sotto forma di crêpes ma anche ricette contenenti semi oleosi e frutta secca (prediligere lupini, arachidi, mandorle, noci, nocciole più ricchi di proteine).



dottoressa Federica Grandi, dietista al Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bergamo).

**Quando devo acquistare l'olio di oliva, mi imbatto sempre in diverse tipologie. Vorrei capire le differenze per scegliere il più buono.**

Gloria, Bologna

L'oro verde, l'elemento più prezioso della nostra dieta mediterranea, è tra i prodotti alimentari più soggetti a frode alimentare e contraffazione. L'Italia ne è il secondo produttore al mondo e due terzi della produzione riguardano l'extravergine. Per ottenere un ottimo olio evo è necessario partire da coltivazioni di qualità, valutare il grado di maturazione, rispettare i tempi che intercorrono tra la raccolta e la

lavorazione, passare attraverso sistemi di molitura meccanici, rispettare la temperatura di spremitura (27°) e le condizioni ottimali di stoccaggio. L'olio d'oliva, invece, è meno pregiato poiché è raffinato, ovvero ottenuto mediante processi chimici. Non è facile riconoscere un buon olio: le truffe e le contraffazioni (miscele di oli extravergine con altri meno pregiati) spesso sono identificabili solo in laboratorio.

*cibi esotici*

## ATTENTIAL PEPERONCINO

Nella "black list" dei cibi contaminati stilata dalla Coldiretti, il prodotto più pericoloso risulta essere il peperoncino piccante proveniente e da India e Repubblica Dominicana, seguito dalle bacche di Goji cinesi, dal riso del Pakistan e dalle olive egiziane. Ci sono poi i melograni della Turchia, il tè della Cina, il dragon fruit proveniente dall'Indonesia, i fagioli secchi del Brasile. Si tratta di prodotti arrivati in Italia con elevati livelli di irregolarità perché contaminati dalla presenza di insetticidi.

→ IL COSTO MEDIO DI UN BUON OLIO EVO È DI 8-9 EURO AL LITRO



dottor Emanuele Rinninella, medico nutrizionista alla Fondazione Policlinico A. Gemelli Ircs di Roma.

**Adoro il sushi, ma quali sono i vantaggi e i pericoli derivanti dal consumo di pesce crudo?**

Roberta, Milazzo

Il pesce apporta notevoli benefici grazie alle sue componenti nutrizionali (proteine ad alto valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega 3, vitamine del gruppo B e oligoelementi). Il consumo di pesce crudo (o non completamente cotto) può diventare un rischio per la salute per

la presenza di parassiti come l'Anisakis, un verme nematode, le cui larve possono essere ingerite dall'uomo provocando reazioni allergiche, dolori addominali violenti con nausea e vomito. L'esposizione al calore (temperatura oltre 60°C al centro dell'alimento) e

il congelamento uccidono questi parassiti. Come da normativa del ministero della Salute, i prodotti pescati, in caso di consumo crudo, marinato o non completamente cotto, devono essere congelati per almeno 4 giorni a -18°C.



Scrivete a  
**Viversani e belli**

domande & risposte  
alimentazione  
via privata Umbria 3, 20034  
Legnano (Mi) oppure email  
posta@viversaniebelli.com